ROK III

Nr. 10.

DWU TYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY
WYCH: FIZ:
KOB: SPORTO
HYGIENIE M

Biegnąca lekkoatletka

Wspaniała rzeźba wiedeńczyka A. Endstorfera.

Drugi zeszyt majowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Wycieczka żeglarska ośmiu Angielek.

ROBIMY SPORT OD DOŁU

Sport nasz przedstawia dziś, ogólnie biorąc, dziedzinę planowo i jednolicie zorganizowaną. W każdej dyscyplinie sportu posiadamy komórkę organizacyjną najwyższego stopnia, terytorjalnie obejmującą cały obszar Rzeczypospolitej. Podlega jej szereg podrzędnych organizacyj okręgowych, które zkolei obejmują liczne jednostki organizacyjne lokalne w formie klubów i towarzystw sportowych.

Mamy więc organizację jednolitą i planową. Wyrosła ona w bardzo krótkim przeciągu czasu i powstawała nie zawsze, a przynajmniej nie we wszystkich gałęziach sportu, pod wpływem potrzeb naszego życia sportowego, lecz raczej — dla dorównania zagranicy i dla przyspieszenia wzięcia udziału w międzynarodowej emulacji sportowej, która zresztą — wobec niskiego w wielu wypadkach poziomu naszego sportu — była niewątpliwie przedwczesną.

Wzorowanie się na zagranicy w budowaniu naszego gmachu sportów, prowadziło niejednokrotnie do jednostronnego pojmowania spraw. Brak głębszych badań, tendencje do upraszczania zadań — sprawiły, że program pracy najwyższych komórek organizacyjnych zakrojono niezawsze w sposób, odpowiadający naszym potrzebom. Tem jedynie tłomaczyć można fakt, że związki państwowe stawiały i stawiają na pierwszym planie swych zadań — czynności regulujące tempo i charakter życia sportowego, któremu brakowało przedewszystkiem współczynników pracy propagandowej. Tem również tłomaczyć można zjawisko, że związki państwowe zajmowały się przedewszystkiem, żeby nie powiedzieć wyłącznie, rozwojem sportu wzwyż, zapominając o naczelnem przykazaniu — „sport dla wszystkich", które domaga się w pierwszym rzędzie spopularyzowania sportu w masach, oparcia emulacji sportowej na zasadach konkurencyj masowego startu zawodników.

I dlatego też obserwowaliśmy niejednokrotnie dziwne zjawisko. Mieliśmy nieliczną grupę dobrych zawodników — i żadnych niemal rezerw. Mieliśmy niezłe stosunkowo wyniki czołowe — i niski poziom sportu w masach. Mieliśmy parę stadjonów, na których zaledwie parę tysięcy zawodników trenowało i ohydne rynsztoki oraz wyboiste bruki przedmieść, które dawały swoiste „możliwości sportowe" wielotysięcznej młodzieży ubogiej.

Odpowiednio do tych stosunków kształtowały się nasze pojęcia o zasadach polepszania wyników i klasy zawodników. Mówiono: musimy się przecież uczyć! Musimy jechać zagranicę, stawać do zawodów międzynarodowych — bo na kim wreszcie mają się wzorować i od kogo uczyć tajników i stylu sportowego nasi młodzi zawodnicy? Cóż z tego, że przegrywamy, że notorycznie łoją nam skórę? Za naukę trzeba przecież płacić! Porażki doznawane są dla nas jedynie praktyką, terminem sportowym, który odbyć musimy u mistrzów sztuki sportowej.

Tak mówiąc, zapominano, że nieporównanie więcej skorzystalibyśmy poprostu od trenerów, sprowadzonych z zagranicy. Że wtedy, nietylko znacznie szybciej podciągać się będzie pierwsza klasa naszych zawodników, lecz i liczne rezerwy, pozostawiane same sobie. Nie rozumiano lub nie chciano rozumieć, że właśnie trenerzy, a nie udział w zawodach międzynarodowych, zracjonalizują bieg pracy nad rozwojem sportu.

Czasy się zmieniają — na szczęście. Dziś dążymy — choć jeszcze w zbyt małych rozmiarach — do wciągania mas w orbitę działalności sportowej. Budujemy stadjony dla wszystkich, kształcimy własnych i z zagranicy sprowadzamy pierwszorzędnych trenerów.

Rezultaty tej pracy okazały się nieporównanie lepsze. Co może zrobić dobry trener — pokazali choćby szabliści nasi na ostatnich igrzyskach olimpijskich w Amsterdamie.

W obecnym, pierwszym roku po igrzyskach olimpijskich, winniśmy główny nacisk położyć na propagandę sportu, na wciągnięcie do pracy elementów młodzieży dotąd dla sportu z tych czy innych względów obojętnych.

Do celu tego prowadzi kilka dróg. Jedna z nich prowadzi po przez wszelkiego rodzaju stowarzyszenia społeczne, przy których należałoby zakładać kółka sportowe, wyposażone w dobrych instruktorów. Da-

lej — zakładanie stowarzyszeń sportowych o jaknajszerszym zasięgu organizacyjnym i jaknajmniejszych opłatach miesięcznych. Dalej — zakładanie miejskich stadjonów sportowych, do których każdy — stowarzyszony czy niestowarzyszony miałby prawo wstępu za minimalną opłatą i gdzie pod kierunkiem wykwalifikowanych instruktorów znalazłby zachętę do sportu i fachową opiekę nad treningiem.

Jest jeszcze jedna droga, która pozwoli sportowi naszemu sięgnąć do mas. Droga ta — to organizowanie odpowiednich zawodów dla niestowarzyszonych, oraz dla stowarzyszonych o miernym poziomie wyników. Czynnik atrakcyjny emulacji sportowej, wszelkiego rodzaju zawody — wywiera swój wpływ w sensie aktywnym, przedewszystkiem na tych, którzy zakosztowali go w osobistem zetknięciu się w walce sportowej. Obserwowanie zawodów z wysokości miejsc siedzących czy stojących na trybunach — urabia jedynie widzów sportowych, ale nie — czynnych sportsmenów.

Płynie stąd dla nas wskazanie jasne. Organizujcie jaknajwięcej zawodów dla niestowarzyszonych, lub stowarzyszonych, lecz zarejestrowanych wskutek słabych wyników — w drugiej, trzeciej, a nawet czwartej klasie zawodników.

LEKCJA POKAZOWA DZIEWCZĄT

NA POPISIE MŁODZIEŻY SZKOLNEJ W KOPENHADZE W CZERWCU 1928 R.

Kierowniczka: E. Thomsen.

Przełożył z duńskiego i wskazówkami zaopatrzył: D. R.

(Dokończenie).

SERJA CZWARTA.

Wznos chorągiewki: 1 — 2 — 3 — 4. Na 2 przenosimy nogi, zamachem wlewo, na 3 przybieramy postawę klęczną, na 4: pauza.

A. Stojąc w klęku, opady tułowia wtył ze wznosami ramion wprzód. 4 razy. 24 tempa.

1 — 2 — 3: Opad tułowia i wznos ramion.

4 — 5 — 6: Powrót tułowia do położenia pionowego i opust ramion i t. d. do 24.

B. Zmiana między: skłonem tułowia wdół w klęku, a skrętem tułowia z jednoczesnym wyprostem i wznosem ramion wbok. 4 razy. 24 tempa.

1 — 2 — 3: W klęku skłon tułowia wdół z rękami i czołem przy kolanach.

4 — 5 — 6: Podnos i skręt tułowia wlewo z wyprostem i wznosem ramion wbok (głowa towarzyszy ruchom tułowia).

7 — 8 — 9: Ręce i czoło przy kolanach.

10 — 11 — 12: Skręt tułowia wprawo i t. d. do 24.

Ze skrętu z ramionami wbok w postawie klęcznej: kładziemy ręce na podłogę przed kolanami (1-e tempo), naskakujemy do przysiadu podpartego (2-e tempo) i podskakujemy (3-e tempo). Ruchy te odpowiadają trzem pierwszym tempom następnego ćwiczenia.

C. W staniu zasadniczem podskoki w miejscu z uderzeniami trzy razy w nogi i trzema lekkiemi klaśnięciami ponad głową. 24 tempa.

1: Ręce kładziemy na podłodze nawprost kolan.

2: Naskok.

3: Jeden podskok w miejscu z uderzeniem rękami o nogi.

4 — 5 — 6: Trzy podskoki w miejscu z trzema lekkiemi klaśnięciami ponad głową.

7 — 8 — 9: Trzy podskoki w miejscu z trzema uderzeniami rękami o nogi. i t. d. do 21.

22: Jeden podskok w miejscu z jednem klaśnięciem ponad głową.

23: Podskok do głębokiego przysiadu.

24: Przybranie postawy klęcznej.

Następnie rozpoczynamy tę serję od początku. Pod koniec drugiego razu na 22 — 23 — 24 wykonywamy trzy podskoki w miejscu z trzema lekkiemi klasnięciami ponad głową oraz opuszczamy ramiona bokiem — wdół z zamachem do stania zasadniczego.

Opust chorągiewki: wszystkie dzieci stoją spokojnie.

SERJA PIĄTA.

Wznos chorągiewki: 1 — 2 — 3 — 4: pauza.

A. W staniu zasadniczem wymach ramion i jednej nogi wprzód, wymach dołem wbok i dołem — wprzód. 4 razy każdą nogą. 8 + 8 temp.

1: Wymach ramion i lewej nogi wprzód.

2: Wymach ramion i lewej nogi dołem — wbok.

3: Wymach ramion i lewej nogi dołem — wprzód. i t. d. do 7.

8: Wymach nogi do stania zasadniczego; ramiona zaś kontynuują wymach dołem — wbok.

1: Wymach ramion i prawej nogi wprzód.

2: Wymach ramion i prawej nogi dołem — wbok. i t. d. do 7.

8: Wymach ramion i prawej nogi wdół do stania zasadniczego.

B. W staniu zasadniczem wypady wbok (tułów pionowo) z wymachami ramion wbok; w tej pozycji wymachy ramion do środka (luźno przed klatką piersiową) i z powrotem wbok oraz powroty do stania zasadniczego. Naprzemianstronnie wlewo i wprawo. 2 razy 8 + 8 temp.

1: Wypad boczny wlewo z wymachem ramion wbok.

2: Luźny wymach ramion przed klatką piersiową.

3: Wymach ramion wbok i odbicie lewą stopą.

4: Przystawienie lewej stopy do prawej i opust ramion wdół z zamachem, i t. d. to samo wprawo, wlewo i wprawo.

C. Stojąc w rozkroku wspiętym (jedna stopa wysunięta jest wbok do wsparcia palcami), skłon tułowia wbok w stronę postawnej nogi z luźnem ramieniem ponad głową. trzy „przyrąbywania" w tej pozycji; na 4-e tempo przystawienie stopy oraz opust ramienia z zamachem (powrót do stania zasadniczego). Naprzemianstronnie wlewo i wprawo. Po 2 razy. 8 + 8 temp.

1 — 2 — 3: Wysuwamy prawą stopę wbok, wymachując jednocześnie luźno prawem ramieniem bokiem — wzwyż do zatrzymania go ponad głową oraz wykonywamy trzy „przyrąbywania" wlewo.

4: Stanie zasadnicze.

5 — 6 — 7: Skłon wprawo. Wysuwamy lewą stopę i wymachujemy lewem ramieniem oraz wykonywamy trzy „przyrąbywania" wprawo.

8: Stanie zasadnicze. i t. d. w następnych 8-iu tempach.

D. Skręty tułowia wlewo i wprawo z wymachami jednego ramienia wbok (drugie luźno zwisa przed klatką piersiową) oraz ze skłonami tułowia wdół, jako pozycją przejściową. Naprzemianstronnie wlewo i wprawo; po 4 razy w każdą stronę. 16 temp.

1 — 2: Skłon tułowia wdół z dotknięciem dłońmi o podłogę, podnos tułowia z jednoczesnym skrętem wlewo i wymachem lewego ramienia wbok; wzrok towarzyszy ruchowi ramienia wbok.

3 — 4: Skłon tułowia wdół i skręt wprawo i t. d. do 16. Stąd do stania zasadniczego.

Uwaga: Serję tę przerabiamy tylko raz **jeden.**

Opust chorągiewki: wszystkie dzieci stoją spokojnie.

SERJA SZÓSTA.

Podnos chorągiewki: 1 — 2 — 3 — 4: pauza.

A. W staniu zasadniczem wymachy jednonóż wbok oraz obu ramion bokiem — wzwyż i powrót do stania zasadniczego tą samą drogą. Po 4 razy każdą nogą. 8 + 8 temp.

Wymach uskuteczniamy najpierw lewą nogą. Gdy przystawiamy prawą stopę do lewej, składamy jednocześnie ręce (miękko wyprostowane) na ciemieniu i w ten sposób uzyskujemy postawę wyjściową do następnego ćwiczenia.

B. W staniu zasadniczem ze złożeniem rąk na głowie skłony tułowia wbok. Po 2 tempa na każdy skłon. 16 temp.

1 — 2: Skłon tułowia wlewo.

3 — 4: Skłon tułowia wprawo, i t. d. do 14.

15: Wyprost tułowia do pozycji pionowej.

16: Skurcz ramion.

Z tej postawy:

C. W staniu zasadniczem ze skurczem ramion skręty tułowia wbok z jednoczesnemi wyrzutami jednego (przeciwnego) ramienia wbok i skręty tułowia w przeciwną stronę ze skurczami tegoż ramienia. 4 + 4 razy. 8 + 8 temp.

1: Skręt tułowia wlewo z wyrzutem prawego ramienia wprzód.

2: Skręt tułowia wprawo ze skurczem prawego ramienia i t. d. do 7.

8: Skręt tułowia nawprost ze skurczem ramion.

1: Skręt tułowia wprawo z wyrzutem lewego ramienia wprzód.

2: Skręt tułowia wlewo ze skurczem lewego ramienia. i t. d. do 7.

8: Skręt tułowia nawprost z ramionami wbok.

D. Stojąc w wykroku przednim z ramionami wbok, głębokie przysiady z opustami ramion wdół na 4 tempa i wyprosty nóg ze wznosami ramion wbok na 4 tempa. 2 razy. 16 temp.

Lewą stopę wysuwamy nieco do przodu w chwili, gdy poraz pierwszy przysiadamy i przystawiamy ją z powrotem, prostując poraz ostatni nogi.

Ze stania zasadniczego z ramionami wbok rozpoczynamy:

E. Stojąc z ramionami wbok, skłony tułowia wdół do dotknięcia stóp rękami na 4 tempa, podnos z lekkim skłonem tułowia wtył ze wznosem ramion wbok na 4 tempa. 4 razy. 32 tempa.

1 — 4: Skłon tułowia wdół.

5 — 8: Podnos z lekkim skłonem tułowia wtył ze wznosem ramion wbok. i t. d. do 32. Bezpośrednio potem opuszczamy ramiona wdół do stania zasadniczego.

Uwaga: Serję tę przerabiamy tylko raz **jeden.**

Opust chorągiewki: wszystkie dzieci stoją spokojnie.

SERJA SIÓDMA.

Wznos chorągiewki: 1 — 2 — 3 — 4: pauza.

Zmiana między: a) skurczami jednonóż z międzypodskokami na drugiej nodze i wymachami ramion wbok, dołem — wprzód i zpowrotem, a b) 8-a krokami biegowemi w miejscu wokoło. 8 + 8 temp.

1 — 2: Podskok i skurcz lewej nogi w kolanie z międzypodskokiem na prawej i wymachem ramion wbok.

3 — 4: Podskok i skurcz prawej nogi z międzypodskokiem na lewej i wymachem ramion dołem — wprzód.

5 — 6: Podskok i skurcz lewej nogi . . . . . . z wymachem ramion dołem — wbok.

7 — 8: Podskok i skurcz prawej nogi . . . . . . z wymachem ramion dołem — wprzód i z lekkiem klaśnięciem w wymachu wprzód na 7-e tempo.

1 — 8: 8 kroków biegowych w miejscu wokoło; 1/3 całkowitego obrotu wprawo tak, żeby dzieci stanęły twarzą w przeciwną stronę.

Powtarza się to trzy razy i za każdym razem zmienia się front. Podczasu osobistego razu kroków biegowych dzieci obracają się tylko ½ obrotu, a na 7-e tempo wyciągają ramiona wzwyż — wskos (dłońmi nazewnątrz), wznoszą się na pięty i wyciągając krzyczą: **Hej!** na 7-e i 8-e tempo. Po **hej!** liczy się:

1 — 2 — 3 — 4: Wszystkie dzieci zachowują tę postawę.

5 — 6 — 7 — 8: Lewą stopę przesuwają nieco za prawą, dygają oraz powracają do stania zasadniczego.

Bezpośrednio potem wymarsz.

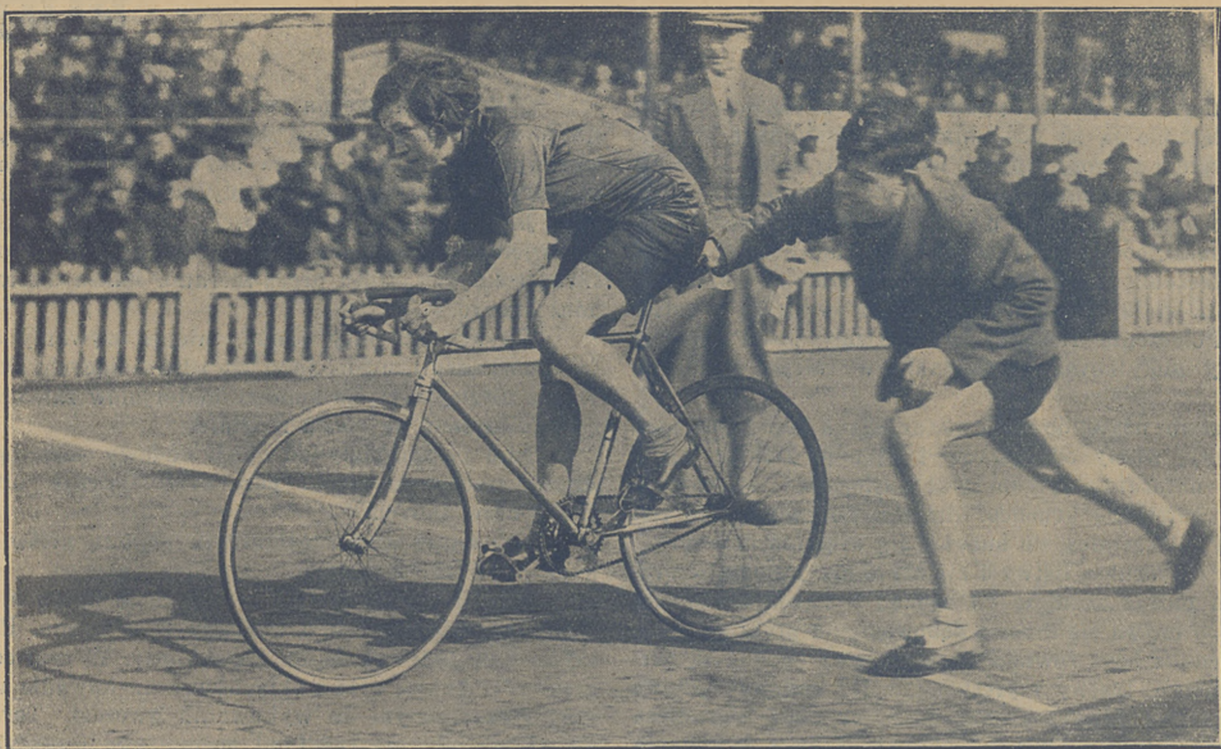
ROWER I KOBIETA

Można być najgorętszym zwolennikiem emancypacji, a jednak pragnąć, by niewiasta zachowywała, po uzyskaniu cnót męskich, i swe specyficzne zalety.

Dlatego niektóre posunięcia fanatyczek, pojmujących błędnie termin „równouprawnienie" i dążących z ferworem, godnym lepszej sprawy, do utożsamienia się z mężczyznami, nie mogą nie wywołać zastrzeżeń, jeśli nie goracego nawet sprzeciwu.

Gdy kobieta zaczyna rzucać dyskiem — doskonale. Chlubimy się wszyscy Haliną Konopacką. Gdy biega jak Hitomi—przecudownie. Gdy gra w tennisa, wzorując się na Zuzannie Lenglen — bajecznie. Gdy pływa, naśladując Martę Norelius — zachwycać się tylko wolno. Gdy staje się wziętym adwokatem, solidnym lekarzem, gdy posluje do Parlamentu, zasiada w Senacie, zajmuje wybitne stanowisko społeczne czy urzędowe, ba, nawet bierze się do karjery dyplomatycznej, można tylko przyklasnąć. Lecz czy nie mniej jest powodów do zachwytu, gdy urocza białogłowa, zatracając te właściwości, które stanowią o jej pod pewnemi względami tradycyjnej już wyższości nad przedstawicielami płci, zwanej brzydką — zaczyna palić tanie cygara, wyrażać się łobuzerskim żargonem, pić wódkę monopolowa (bo likiery wolno) grać w rugby i marzyć o karjerze bokserskiej. Są rzeczy, z którémi kobiecie nie do twarzy,. choćby nosiła włosy najkrócej ostrzyżone.

Daje się odczuć w ostatnich czasach pewien ciąg do uprawiania kolarstwa zawodniczego. Otóż stanowczo jest to jeden z objawów przesadnego naśladowania



Rowerzystka angielska na starcie biegu torowego.

mężczyzny. Proszę sobie wyobrazić młodą niewiastę, przybywającą na metę kolarskiego wyścigu szosowego. Kurz, zmieszany z potem, tworzy brzydkie śliskie błoto; ponieważ przydarzył się jeden, drugi bolesny upadek, więc kolano krwawi, a ręka powalała na czerwono i czoło, i włosy, i usta. Lub proszę przedstawić sobie, na betonowym torze, na którym „koziołek" jest tak łatwy i tak przykry, dwie panie, na ostatnich dwustu metrach natężające wszystkie siły: ręce spazmatycznie ściskają kierownicę, usta kurczowo zwarte, grzbiet w łuk wygięty... Nikogo to do sportu nie zachęci.

Nie znaczy to bynajmniej, by kobieta i rower były czemś nie do pogodzenia. Pamiętam w Amsterdamie wieśniaczki, ubrane w swój strój narodowy, w czepkach koronkowych, szerokich fałdzistych spódnicach i w olbrzymich drewnianych chodakach, majestatycznie „pedałujące" po ulicach miasta, trzymając w ręku kosz z kapustą i ziemniakami. Widok ten tam nikogo nie zadziwił. Urzędnik, robotnik, nawet lekarz i inżynier używają tam stale roweru, by się udać do pracy, by wrócić do domu na obiad, by pojechać na drugi koniec miasta do znajomych czy za interesem. Nic tedy dziwnego, że i kobieta używa tego wygodnego i taniego sposobu lokomocji. U nas uważanoby za „shoking" gdyby biuralistka zajechała pod bramę Ministerstwa na rowerze; a to byłoby przecie tak naturalne. Napewno bardziej naturalne i mniej rażące, niż kiedy ta sama niewiasta zjawi się na starcie biegu szosowego.

Rower, będąc traktowany jako środek lokomocji, pozwala wszakże i na zażywanie, w formie łagodnej i pogodnej, emocyj sportowych i sportowych wysiłków. Może przecież służyć nietylko na to, by z przedmieścia udać się do centrum, pozwala również w niedzielę wybrać się za miasto, szukać ożywczego tlenu, pięknych krajobrazów i obcowania z naturą. Pozwala również urlop czy wakacje poświęcić dłuższej wycieczce krajoznawczej, o wiele cenniejszej niż podróżowanie pociągiem czy nawet samochodem, gdyż zmuszającej poprostu zachowywać ścisły kontakt z krajem, miast ograniczać się do obserwowania go z za szyby. Kto chce poznać gwarę, obyczaje, osobliwości etnograficzne Kaszubów, Mazowsza, Kujaw, kto chce zbliska przyjrzeć się Kurpiom, Książakom, a chce to uczynić dokładnie, a jednak nie tracić zbyt wiele czasu, jakby to było koniecznem, gdyby się wybrał pieszo — znajdzie w rowerze wiernego towarzysza i pomocnika. A razem z tem po powrocie zauważy, że łydki stały się twardsze, ręce mocniejsze, że płuca wciągają większą porcję powietrza...

Rower, jako przyrząd pomocniczy do sportowo traktowanej turystyki — oto czem winno stać się kolarskie zamiłowanie pań.

Rower nie wyścigowy. Turystyczny, zaopatrzony w błotniki, w dwa hamulce, posiadający wysoko podniesioną kierownicę i wygodne szerokie siodełko.

Na tym rowerze kobieta stanowczo wyglądać będzie ładniej, mimo jego form ociężałych, niż na eterycznej, subtelnej, filigranowej maszynie wyścigowej... na której tak pięknie wygląda rosły muskularny młodzieniec. **Wiktor Junosza.**

UDZIAŁ KOBIET
W „TYGODNIU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO".

Przy Komitecie Organizacyjnym Tygodnia Wychowania Fizycznego i Święta P. W., który odbędzie się w czasie od 9 — 16 czerwca r. b. powstała z inicjatywy p. St. Kudelskiej, przedstawicielki P. U. W. F. i P. W. Sekcja Kobieca. Sekcja ta istnieć będzie aż do czasu ukończenia Tygodnia w. f., t. j. do dn. 16. 6. r. b., jako platforma porozumiewawcza międzystowarzyszeniowa. Do Sekcji weszły wszystkie warszawskie kluby i stowarzyszenia kobiece. Zarząd Sekcji ukonstytuował się jak następuje: Przewodnicząca — p. St. Kudelska, sekretarka — p. E. Dziewulska, skarbniczka — p. F. Niewiadomska.

Na odbytych zebraniach Sekcji uchwalono powierzyć zorganizowanie poszczególnych konkurencji odpowiednim organizacjom. Tak więc urządzeniem zawodów lekkoatletycznych zajmie się Sokół Warszawski, zawodami strzeleckiemi — Kobiecy Klub Strzelecki, zaw. łuczniczemi — Harcerstwo, grami sportowemi — Związek Strzelecki, zawodami wioślarskiemi — Klub Wioślarek i t. d.

Przyjęto zasadniczy podział zawodów na 3 grupy, a mianowicie: 1) dla hufców szkolnych, 2) dla stowarzyszeń, 3) dla klubów sportowych.

BUDOWA SKŁADAKA

Szkielet składaka wykonany jest z drzewa. Dziób i tył połączone są za pośrednictwem kilkunastu prętów, które rozpięte na rozpornicach nadają sztywność i kształt łodzi. Każda część musi być starannie dopasowana, gdyż w przeciwnym razie łatwo o skrzywienie kadłuba, wichrowatą oś łodzi, co powoduje brzydki wygląd oraz zły chód.

Połączenia części drewnianych są stałe i rozbieralne. Połączenia stałe wykonywa się przez sklejenie i znitowanie. Połączenia ruchome uzyskujemy przez łączenie na śruby motylkowe, wpuszczanie w tulejki metalowe i t. d.

Drzewo użyte do budowy składaka musi posiadać słój równy, wolny od sęczków i pęknięć. Dobrze wysuszone w naturalny sposób jest najlepsze, — suszenie sztuczne powoduje kruchość drzewa. Drzewo mokre paczy się i zniekształca, do budowy się więc nie nadaje.

Na rozpornice, listwy i kil używamy jesionu, w braku tegoż można zastąpić go dębem, a nawet sosną. Na tył i dziób używa się drzewa dębowego, na pręty świerku, można jednak użyć również buku i brzozy choć te są bardziej łamliwe. Listwy i pręty najlepiej kupować gotowe w stolarniach. Wówczas cała nasza czynność ogranicza się do dopasowania długości, przycięcia, oraz wykonania połączeń.

Części metalowe na połączenia i okucia kupić można w sklepach żelaznych, składach samochodowych, rowerowych lub radio. Żelaza używamy tylko tam, gdzie nie da się go zastąpić przez inny metal, a więc na sworznie i jarzmo kila, oraz na zaczepy prętów. Ze względu na rdzewienie części żelaznych pociągamy je kilkokrotnie farbą emaljową. Rdza prócz zżerania żelaza niszczy również drzewo.

Na wszelkie nity, śrubk, tulejki używamy aluminjum, mosiądzu i miedzi jako nie rdzewiejących. Dokładny wykaz niezbędnych do budowy materjałów zawiera tablica umieszczona na końcu rodziału.

Nim przystąpimy do opisu budowy poszczególnych części, trzeba poświęcić parę słów sprawie nitowania części drewnianych.

Nitowanie uskuteczniamy za pomocą nitów drucianych bądź też rurkowych.

Nity druciane robimy z miękkiego drutu aluminiowego lub miedzianego o średnicy 2 — 3 mm. Pierwszą czynnością jest wykonanie główki nita. W tym celu rozgrzewamy koniec nita i sklepujemy na kowadle w otworze przeznaczonym do wykuwania gwoździ. Teraz nasz nit niczem się nie różni od normalnego gwoździa. Aby połączyć dwa kawałki drzewa nitem, po dopasowaniu dokładnem obu części, wiercimy otwór na nit. Srednica otworu nie powinna być większa od średnicy nita, w przeciwnym bowiem razie nit może się wyboczyć.

Długość użytego nita musi być większa od grubości złożonych kawałków o 3 mm. Teraz w otwór wkładamy nit, dobijamy główkę jak najgłębiej, nakładamy na wystający koniec nita podkładkę mosiężną lub aluminjową, dobijamy ją jak najdalej, przytrzymując główkę nita w odległości 2 mm. od podkładki, i cienkim młoteczkiem, krótkiemi uderzeniami, sklepujemy wystający koniec w nakówkę. Robotę tę można sobie nieco uprościć, kupując gotowe nity lub też gwoździe miedziane, wówczas odpada proces kucia główki nita.

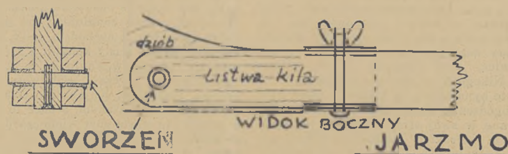
Nity rurkowe mają za zadanie prócz połączenia dwóch części drzewa, służyć na gniazdo dla sworznia lub śruby. Na nity rurkowe bierzemy tulejkę z miękkiej miedzi o średnicy żądanej. Wiercimy w drzewie otwór, przebijamy przezeń tulejkę, tak aby około 2 mm. wystawała na obie strony, a następnie końce tulejki za pomocą przebijaka o przekroju jak na rysunku.

Budowa rozpornic dzioba i tyłu.

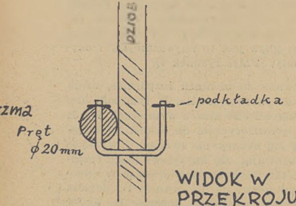
Pierwszą czynnością jest powiększenie do wielkości naturalnej załączonych wykresów, Załączone wymiary podane w milimetrach pozwalają wyrysować dokładnie poszczególne części. Uważać należy, aby zachować ściśle podany kształt, a szczególnie symetrję względem osi środkowej.

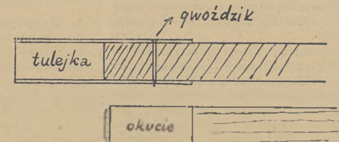
Każda rozpornica składa się z siedmiu części, dwóch listewek górnych (b), dwóch wręg (a) dwóch listewek dolnych (c) oraz klocka (d).

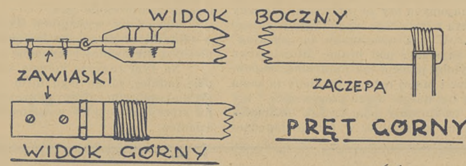
Ponieważ wytrzymałość wymaga, aby słój biegł równolegle do krawędzi podłużnych każdej części, nie wycinamy kształtu rozpornicy z jednego kawałka, a otrzymujemy ją przez połączenie oddzielnych części uprzednio starannie wykonanych. Za pomocą zwykłej kopjowej kalki kolorowej, przenosimy kształty poszczególnych części z wykresu na drzewo. Aby uniknąć niedokładności rysunku, wykres należy przypiąć pluskiewkami do deski. Każdą narysowaną na desce część odrazu numerujemy anilinowym ołówkiem, aby uniknąć pomieszania się części. (Znaczyć należy jak np. I-a — znaczy wręga rozpornicy pierwszej. Za pierwszą przyjmujemy rozpornice najbliższą dzioba). Ponieważ wręgi są grubości 15 mm., a deszczułki 10 mm., rysunki kalkujemy odrazu na deski różnej grubości. Uważać należy na kierunek słoi. Słój poprzeczny powoduje łupanie się według słoja części, co ze względu na wytrzymałość jest niedopuszczalne. Kształ-

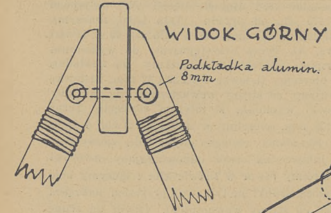


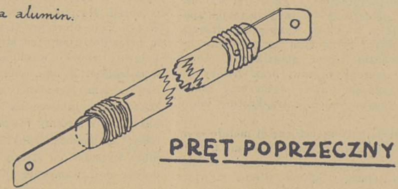


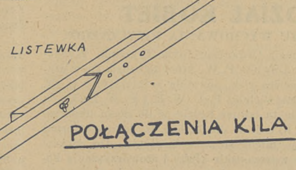




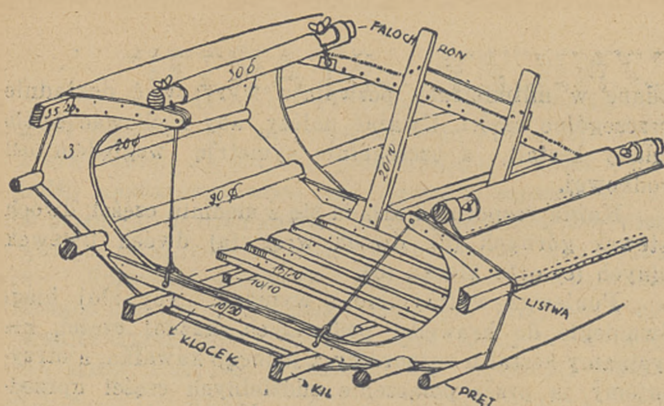








Schemat połączeń w konstrukcji składaka.



Widok konstrukcji szkieletu.

ty narysowanych części wycinamy ściśle według rysunku piłką ręczną t. zw. lisiakiem lub, też w stolarni posiłkując się piłą taśmową (bandsegą). Teraz na górnej i dolnej części wręgi (a), wyrzynamy z obu stron wycięcia 5 mm. głębokie a 20 mm. wysokie, przeznaczone na wpuszczenie deszczułek (b) i (c), obejmujących z obu stron wręgi (a). (Patrz wykres 1, rys. 1.).

Obrabiamy również klocek (d) wycięty z dębowej deseczki grubości 30 mm., a szerokości 52 mm. ponieważ w górnej swej części klocek jest wpuszczony w szparę utworzoną przez deszczułki c—c. Wpust otrzymujemy zbierając z każdej strony klocka po 10 mm. z grubości na całej długości klocka na szerokości 20 mm., od górnej krawędzi wpustu klocka powinny być tak przycięte by pasowały do stykających się z niemi części wręgu. Mając wszystkie części z drzewa wycięte i obrobione, dopasowujemy je do siebie znaczymy miejsca nitów i przystępujemy do montażu.

Części styków smarujemy dobrze gorącym klejem stolarskim lub też na zimno „Certusem", a następnie nitujemy 3 mm. nitami miedzianemi lub aluminjowemi. Pozostaje teraz wykończenie rozpornicy; kawałkiem szkła lub gładzikiem zdzieramy wszelkie chropowatości, zaokrąglamy ostre krawędzie, wreszcie wycieramy do zupełnej gładkości szklakiem. (glas-papierem). Po wyschnięciu rozpornicę pociągamy w odstępach dwudniowych gorącym olejem lnianym aż do nasycenia, a następnie po paru dniach lakierujemy najlepszym bezbarwnym lakierem do łodzi lub t. zw. powozowym. Lakierowanie to powtarzamy jeszcze dwukrotnie w odstępach parodniowych. Tak zabezpieczona rozpornica nie będzie się obawiała wilgoci przez czas dłuższy.

Dziób i tył składaka (wykres I, rys. 5 i 6) wycinamy z 15 mm. deski lub dębowej jesionowej uważając specjalnie na kierunek słoja i dobre wysuszenie drzewa. Krawędź przednią dzioba i tylną tyłu zaokrąglamy łagodnie zbierając krawędzie boczne gładzikiem. Teraz wycinamy otwory na zaczepy prętów, oraz otwory na sworzeń kila i śrubę jarzma. Całość wycieramy szklakiem, napuszczamy gorącym olejem i trzykrotnie lakierujemy.

Dziób i tył posiadają cały szereg części metalowych służących do połączenia z prętami kształtującemi i z kilem. Pręty kształtujące łączą się z dziobem na zaczepy. Zaczepy robimy w następujący sposób. Przez wywiercone w dziobie otwory 4 mm. przesuwamy twardy drut żelazny 4 mm. o długości 75 mm. Drut ten zaginamy pod kątem prostym ku górze w odległości 30 mm. od końców. (Patrz wykres 2, rys. 1.).

Jarzmo wykonane jest z dwóch płytek z twardej blachy żelaznej grubości 1.5 mm. wymiary płytki 40 x 50 mm. Węższe krawędzie płytki lekko zaginamy zamocowując płytkę w imadle i sklepując krawędź przez boczne uderzenia młotka. W środku płytki wiercimy otwór o średnicy 5 mm.

Kil.

Kil jest kręgosłupem łodzi. Od dobrego kila zależy sztywność, kształt, szybkość, i pewność składaka. Jako łódź płaskodenna składak posiada kil podwójny. Tworzą go duże listwy 20 x 32 mm. przymocowane do dzioba i tyłu za pomocą sworznia i jarzma, a rozpięte na klockach rozpornic. Najłatwiej dopasować kil w następujący sposób.

Na długiej 5½ — 6 mtr. desce, lub podłodze, nasmolonym sznurkiem wyznaczamy położenie rozpornic oraz dzioba i tyłu, rysując linje prostopadłe do osi. Pamiętać należy, że od przodu dzioba, pierwsza rozpornica znajduje się w odległości 90 cm. ta sama odległość jest między ostatnią a tyłem. Odległości między rozpornicami wynoszą po 80 cm. Aby móc przystąpić do pasowania kila, listw i prętów, musimy wyrównać linję wodną wszystkich rozpornic tak aby wypadła ona na jednym poziomie. Ponieważ linja wodna przechodzi na wysokości gniazd górnych prętów wręg, rozpornice musimy ustawić na desce tak, aby linja ta wypadła na jednej wysokości od deski.

Wsuwamy więc prowizorycznie kawałki desek 10 mm., w szparę między górnemi deszczułkami rozpornic tak, aby krawędzie tych desek były na równej odległości od linji wodnej rozpornicy. Teraz obracamy rozpornice spodem ku górze i na wyznaczonych uprzednio linjach przymocowujemy do deski montażowej. Podobnie zamocowujemy dziób i tył. Czynności te wykonać należy nadzwyczaj starannie, gdyż jest to najważniejsza i najtrudniejsza część roboty. (Patrz rysunek 3).

Mając przygotowane do montażu rozpornice, dziób i tył, przystępujemy do pasowania kila. W tym celu bierzemy dwie listwy długości 5200 mm. o wymiarach 20 x 32 Przymocowujemy je prowizorycznie do dzioba w miejscach, gdzie znajdują się otwory na sworzeń i wycięcie jarzma. Następnie posuwając się ku tyłowi łodzi rozpinamy listwy kila na sztyftach klocków wiercąc w odpowiednich miejscach potrzebne na nie otwory. Po dojściu do tyłu łodzi zaznaczamy na listwie miejsce na otwór sworznia. Teraz zamocowujemy kil na sworznie, ściągamy jarzmo i sprawdzamy całość. Gdy kil leży dobrze przystępujemy do wyznaczenia miejsc podziału. Jak bowiem wiadomo składak jest rozbieralny, wskutek czego nie może posiadać zbyt długich części. W odstępach mniejwięcej 175 cm. od przodu i tyłu łodzi znaczymy miejsca podziałek i rozcinamy listwy kila pod 45 st. (Patrz wykres 2, rys. A). Teraz przystępujemy do wykonania połączeń. Rozpięte listwy kila łączymy na nakładkę. W tym celu bierzemy listewkę 300 x 20 x 32 mm. Listewkę tą przynitowujemy od strony wewnętrznej kila tak, aby połowa listewki wypadała w miejscu rozcięcia. Teraz w odległości 75 mm. wiercimy w nakładce otwór o średnicy 4 mm. Składamy rozcięte części kila zpowrotem. Zaznaczamy miejsce na otwór odpowiadający otworowi nakładki. Wiercimy otwór w listwie kila i łączymy obie części za pomocą śrubki motylkowej przyczem nakrętka musi wypadać od strony wewnętrznej. Otwór na śrubę dobrze jest wzmocnić i ochronić przed rozwiercaniem przez wpuszczenie weń nitu nurkowego o średnicy wewnętrznej 4 mm. Nie jest to jednak konieczne. Połączeń takich należy wykonać cztery. Do kila należy również pomost z deszczułek służących do siedzenia wewnątrz łodzi. Deszczułek tych jest 12 o wymiarach 300 x 60 x 10 mm. Deszczułki te przyśrubowujemy do listw kila za pośrednictwem śrubek mosiężnych, dopiero po zmontowaniu całego szkieletu.

D. c. n.

PIERWSZY KROK ŁUCZNICZY „STARTU"

Bieżący sezon łuczniczy rozpoczyna się pod znakiem zawodów kobiecych. Jest już rzeczą stwierdzoną dowodnie, że łucznictwo jako sport dla niewiast stoi mocno i pewnie na nogach i ma przed sobą piękną przyszłość.

Pierwszy krok łuczniczy pań zorganizowany w Warszawie dn. 5 b. m. przez redakcję „Startu", zapowiadał się raczej niepomyślnemi konjunkturami, przedewszystkiem z tego względu, że właściwy sezon treningów rozpoczął się zaledwie na tydzień przed terminem zawodów. Szkolenie zawodniczek napotykało na nieprzezwyciężone trudności ze strony zmiennej i niemiłosiernie chłodnej kwietniowej aury. Mimo to zawodniczki dopisały. Na stanowiskach toru łucznego przy ul. Zielenieckiej stanęło 31 zawodniczek. Najwięcej zawodniczek, bo aż 19, dało Przysposobienie Wojskowe Kobiet.

Godnem podkreślenia jest, że organizacja ta niezależnie od zawodniczek, wystawiła komplet aparatu sędziowskiego, tak, że na zawodach kobiecych — sędziowały same kobiety, co się u nas rzadko zdarza.

Debiutował, wprowadzający u siebie w tym roku łucznictwo, Klub Sportowy Rodziny Wojskowej. Z innych klubów warszawskich startował tylko A. Z. S. Prowincję reprezentował czterema juniorkami oddział Zw. Strzeleckiego z Pruszkowa.

W zawodach osiągnięto wyniki następujące:

I. 15 mtr.
1. Chrupczałowska Stanisława (A. Z. S.) — 57 pkt.
2. Gruzówna Marja (P. W. K.) — 47 pkt.
3. Zapolska Zofja (Rodzina Wojskowa) — 47 pkt.

II. 25 mtr.
1. Chrupczałowska Stanisława (A. Z. S.) — 31 pkt.
2. Kurkowska Janina (Rodzina Wojsk.) — 24 pkt.
3. Smoleńska Helena (P. W. K. — 19 pkt.

III. 12 mtr. — juniorki.
1. Niewiadomska Irena (Zw. Strzelecki Pruszków) — 74 pkt.
2. Heinemanówna Wiktorja (Zw. Strzelecki Pruszków) — 50 pkt.
3. Szmydówna Halina (Zw. Strzelecki Pruszków — 25 pkt.

Rewelacją zawodów był podwójny sukces Chrupczałowskiej. Zawodniczka zademonstrowała doskonale opanowaną postawę, nerw i zacięcie. Wynik jej na 25 m. jest zaledwie o 6 punktów gorszy od rekordu Polski (Korytowska), i na zeszłorocznych zawodach narodowych zadecydowałby o zajęciu drugiego miejsca. Jeżeli wziąć pod uwagę, że Chrupczałowska na zawodach dosłownie poraz czwarty w życiu trzymała łuk w ręku a zawodniczki z zawodów narodowych trenowały przez cały sezon, wynik jej należy uznać za wyjątkowy, tem bardziej, że treningowe wyniki Chrupczałowskiej były lepsze od wyników, osiągniętych na zawodach.

Niemniejszą, w swoim zakresie oczywiście, sensacją okazał się wynik juniorki Niewiadomskiej, która pobiła rekord juniorów z zawodów narodowych (Angelówna 68 pkt.) o całe sześć punktów. Mała łuczniczka, o trzy czwarte metra mniejsza od łuku, który zdobyła na zawodach, zapowiada się świetnie.

Dobrze zaprezentowały się Kurkowska i Zapolska z Rodziny Wojskowej. Pierwsza bardzo spokojna, opanowana, posiada pewne braki w stylu, po których usunięciu może liczyć na wiele sukcesów. Druga — obok bardzo ładnego stylu wykazała nerwowość i nieopanowanie.

Z zawodniczek P. W. K. najlepsze Gruzówna i Smoleńska. Gruzówna dysponuje walorami natury fizycznej, doskonale się składa, ale nie przepracowała jeszcze dobrze metody. Smoleńska dobra w stylu, ale nieco za słaba.

Po zawodach panie Grocholska i Muszałówna dokonały rozdania nagród. Godny zanotowania jest ładny czyn sportowy Chrupczałowskiej, która z dwóch „zdobycznych" łuków zrzekła się jednego na rzecz Gruzówny, drugiej w strzelaniu na 15 m. Zawodom i rozdawaniu nagród przyglądała się licznie zgromadzona publiczność.

Z. Ł.

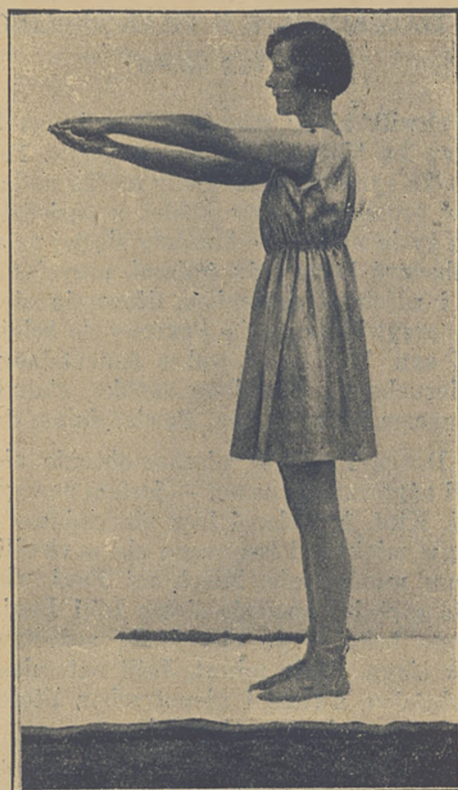
Film i pokaz gimnastyczny
AGNETY BERTRAM
w Warszawie

W dniu 14 b. m. wyświetlany był raz jeden piękny film gimnastyki kobiecej, metody znakomitej reformatorki duńskiej, p. Agnety Bertram. Film sprowadziła do Warszawy i zorganizowała jego pokaz Sekcja Wychowania Fizycznego T. N. S. N., na czele której stoi obecnie wizytatorka Helena Olszewska.

Na pokaz filmu przybyła do Warszawy Agneta Bertram z mężem swym, Pettersenem, również instruktorem gimnastyki, na skutek zaproszenia redakcji „Startu".

Film i zapowiedź demonstrowania ćwiczeń osobiście przez p. Bertram — wywołały ogromne zainteresowanie wśród sfer nauczycielskich i sportowych stolicy. Wielka sala kinematografu „Uranja" wypełniona była do ostatniego miejsca. Wśród obecnych zauważyliśmy płk. W. Kilińskiego, dyrektora Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego, mjr. Błońskiego, naczelnika Wydziału Wychowania Fizycznego w Min. Oświaty, przedstawicieli szeregu stowarzyszeń sportowych, prasy i t. p.

Agnetę Bertram powitała imieniem „Startu" redaktorka pisma naszego, p. K. Muszałówna, poczem ob-



Fragment ćwiczeń metodą Bertram.

szerniejsze przemówienie o metodzie p. Bertram wygłosiła p. H. Olszewska. Krótko odpowiedziała p. Bertram, mówiąc o swych szczerych zainteresowaniach dla spraw wychowania fizycznego w Polsce, poczem nastąpiła demonstracja ćwiczeń i pokaz filmu.

P. Bertram wykonała dwie serje swoich ćwiczeń (w postawie siedzącej, stojącej i leżącej), które czytelniczki znaleźć mogą w świeżo wydanej w polskim języku książce p. Bertram p. t. „Gimnastyka domowa". Ćwiczenia te w wykonaniu autorki wypadły nadzwyczaj udatnie. Wykazały one przy dużem natężeniu pracy całego układu mięśniowego — wyjątkowy wdzięk estetyczny, dając rzeczywiście bardzo szczęśliwą syntezę gimnastyki kobiecej.

Film pokazał nam ćwiczenia w grupach uczenic p. Bertram. Skonstruowany bardzo umiejętnie i planowo dał dokładny obraz metody p. Bertram, wykazując jej wielkie zalety. Uczenice, w filmie tym występujące, zademonstrowały wyjątkowo wysoki stopień wyćwiczenia, wszechstronność układu, dużą pracę mięśni i stawów, a jednocześnie wyjątkowe walory estetyczne.

Metoda p. Bertram wywołała uznanie zebranych widzów, którzy po skończonym pokazie tłumnie otoczyli autorkę, zasypując ją szeregiem pytań.

W całości pokaz wypadł bardzo szczęśliwie i niewątpliwie stanowić będzie pierwszy etap w nawiązaniu ściślejszego kontaktu pomiędzy naszym światem gimnastycznym a reformatorską działalnością p. Agnety Bertram na polu gimnastyki kobiecej.

Godzi się nadmienić, że redakcja „Startu" nawiązała już dalsze nici współpracy z p. Agnetą Bertram. W tych dniach ukazała się na półkach księgarskich książka p. Bertram „Gimnastyka domowa" w tłomaczeniu na język polski przez p. D. Rosenberga, stałego współpracownika redakcji „Startu", a wydana nakładem naszego wydawnictwa. Książka zawiera dokładny ilustrowany opis dwóch seryj ćwiczeń, a ponadto — dwie wielkie tablice ilustracyjne i odpowiednie do ćwiczeń nuty. Główny skład „Gimnastyki domowej" jest w Redakcji „Startu", Górnośląska Nr. 20.

Kurs gimnastyczny dla Polek u AGNETY BERTRAM

Wyjazd do Kopenhagi na kurs gimnastyczny u p. Agnety Bertram nastąpi w dniu 28 czerwca r. b. z Warszawy. Wszystkie uczestniczki kursu jechać będą w specjalnie zarezerwowanych wagonach. Uczestniczki kursu zbierają się w Warszawie, dnia 28 b. m. w lokalu T. N. S. W. Bracka Nr. 18, o godz. 16-ej, za wyjątkiem jedynie tych, które mieszkając na szlaku Warszawa — Poznań, mogą bezpośrednio wsiąść do pociągu na stacji w Poznaniu czy innem mieście na tej linji leżącem.

Wszystkie szczegóły wyjazdu podamy w następnym numerze „Startu".

Uczestniczki kursu, które dotąd nie nadesłały swych paszportów i fotografij, prosimy o natychmiastowe przesłanie ich pod adresem redakcji „Startu". Redakcja nie podejmuje się wyrobić paszportów zagranicznych tym uczestniczkom kursu, które do dnia 30 b. m. nie nadeślą krajowych dowodów osobistych wraz z dwiema fotografjami.

Wszystkie uczestniczki kursu winny zaopatrzyć się w kwotę 20 marek niem., oraz zabrać z sobą kostjum pływacki i lekkoatletyczny.

Za dopłatą kilku koron duńskich uczestniczki kursu będą mogły przejść naukę pływania crawlem.

Pożądanem jest, aby uczestniczki kursu niezależnie od kwoty 150 zł., przeznaczonych na koszta podróży, posiadały sumę kilkudziesięciu złotych na drobne wydatki i ewentualne zwiedzenie Danji.

H. de MONTHERLANT

ZAMĘT W STADJONIE

TŁOMACZENIE Z FRANCUSKIEGO.

(Ciąg dalszy)

W chwili, kiedy wespół z Ducelierem kierowałem kroki swe ku bieżni, zauważyłem panią Peyrony, stojącą u boku syna. W dniu, kiedy matka moja po śmierci leżała w trumnie, tłumy kobiet z sąsiedztwa, kobiet, które za życia nawet nie kłaniały się jej na ulicy, przybyły zobaczyć ją na łożu śmierci, przyciągnięte ciekawością i zdjęte pragnieniem litowania się. Podobne uczucia przywiodły panią Peyrony do miejsca, w którem jej syn, bezbronny wobec śmiertelnego znużenia leżał nieruchomo. Wróciłem szybko, stanąłem pomiędzy chłopcem i jego matką. Powiedziałem do niej:

— Droga Pani! W niczem obecnie nie jest pani Jackowi użyteczną, a nawet — jestem pewny — krępuje go pani. Ktoś, kto cierpi lecz nie poddaje się cierpieniu, nagle mięknie i rozprzęga się w chwili, jeśli okażemy mu współczucie. Niech mi Pani wierzy. Jacek znacznie szybciej opanuje siebie jeśli Pani nie będzie przy jego boku. Jego cierpienie, pozostawione sobie minie w ciągu pięciu minut. Jeśli natomiast otoczymy je niewłaściwą uwagą i niepotrzebną litością — przedłuży swe trwanie do pół godziny.

Powiedziałem do niej te słowa w sposób delikatny, miękki, odpowiednio ozdobny. A ponieważ sposób, jakim mówimy, waży więcej niż treść, — pani Peyrony jest zachwycona. Dziękuje mi z zapałem. Ach, jej głupota jest przekonywująca! Wiem, że będziemy dobrymi przyjaciółmi...

Lekko popycham ją ku bramie. Jakże potrzebna jest czasem droga wyjścia. — „Zresztą, mówi mi p. Peyrony, właśnie miałam iść do państwa B. Przyszłam na stadjon, bo to tak blisko ich domu".

„Tak właśnie myślałem", odpowiadam. I rzeczywiście: obecnie dobrze rozumiem jej nagłe zainteresowanie dla zajęć syna. Zajęty myślą walki sportowej, słucham hymnu pochwał, padających z ust pani Peyrony na rzecz państwa B. Państwo B.! Przeciętne, bezdzietne małżeństwo, zdeprawowane modą, w ustawicznej pogoni za „stosunkami". Pani Peyrony towarzyszy im dziś wieczorem na jakimś reprezentacyjnym obiedzie, pretensjonalnym i światowym.

Naraz — pani Peyrony uwzięła się namówić i mnie do wzięcia w nim udziału. Ileż komplikacji z powodu „miłych", obcych ludzi.. Zaczynam się tłumaczyć. Mieszkam pod miastem, dość daleko, nie wychodzę nigdzie wieczorami. Na usta przywołuje uśmiech pełen nieśmiałości. Pani Peyrony zdaje sobie w końcu sprawę, że z tym literatem sprawa nie idzie tak gładko.

Nareszcie wychodzi. I wtedy, czuję się naraz tak lekkim. Zaczynam skakać. Napewno zwyciężę Ducelliera na 60 metrów. Gdyby to było w szkole, kupiłbym sobie tabliczkę czekolady i podzieliłbym ją między kolegów. Żarłoczność i dobroczynność niosą mnie na skrzydłach. Niech żyje Pani Peyrony, która odmłodziła mnie o całych dziesięć lat.

Mały Peyrony wstał i udał się do szatni, a ja wracam do Ducelliera. Biegamy, robiąc kilkanaście

Z ZAGADNIEN ORGANIZACYJNYCH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO NA WSI

W 7-ym numerze „Startu“ znalazły się dwa artykuły, które wiążą się jakby w nierozdzielną całość: Artykuł wstępny, mówiący o konieczności uprawiania ćwiczeń cielesnych przez wszystkich oraz artykuł, zapoczątkowywujący cykl artykułów o wychowaniu fizycznem na wsi. Powtarzam, że istnieje bardzo silny związek pomiędzy temi dwoma tematami. Z punktu widzenia czysto sportowego patrząc na sprawę powszechności ćwiczeń cielesnych, stwierdzić musimy, że wszystkie nasze sukcesy sportowe, odniesione dotąd na terenie międzynarodowym, oparte są na niezmiernie kruchych podstawach. Wystarczy, aby nieszczęśliwym zbiegiem okoliczności dwie lub trzy osoby ze świata sportowego w Polsce zachorowały podczas jakichkolwiek międzynarodowych zawodów a z zaszczytnych miejsc, jakie obecnie już zajmujemy w niektórych sportach, spadniemy na daleki szary koniec. Posiadając liczny bardzo, świetny materjał ludzki, nie mamy zupełnie kadr, które umożliwiłyby stopniowe i regularne uzupełnianie pierwszych szeregów zawodniczych.

Jeżeli zaś na sprawę popatrzymy z punktu widzenia wychowania fizycznego narodu, to rzecz przedstawia się o wiele gorzej. Ostatecznie, tracąc jakieś zaszczytne miejsca w sporcie, żadnych innych szkód nie ponosimy. Natomiast cała racjonalność wychowania fizycznego, zagadnienie poprawy rasy i dostarczenia krajowi licznych szeregów ludzi zdrowych, zdolnych do codziennej szarej pracy i do obrony kraju, całkowicie ginie, jeżeli nie jest oparte na masowości.

Niepodobna zaś wyobrazić sobie w Polsce masowości w wychowaniu fizycznem, jeżeli w szeregach ćwiczących nie znajdzie się młodzież wiejska.

Sprawą wychowania fizycznego na wsi poza związkami młodzieży wiejskiej interesują się jedynie nieliczne jednostki. Uchwały ostatniego kongresu sportowego, mówiące o szerokiem popieraniu tego działu pracy pozostały, jak dotąd na papierze. Pewnem usprawiedliwieniem tego objawu jest nawał pracy i zapominać o tem nie należy.

Ciężar prac wychowania fizycznego na wsi leży obecnie na związkach młodzieży wiejskiej, z pomiędzy których Centralny Związek Młodzieży Wiejskiej prowadzi prace te najdawniej i potrafił wypracować zarys metody w. f. dla wsi oraz obsadzić w poszczególnych województwach fachowych instruktorów, czuwających nad rozwojem pracy.

To też najprostszym sposobem wzniecenia ogniska w. f. w jakiejś wsi jest odniesienie się do takiego instruktora. Siedzibą jego jest lokal Wojewódzkiego Związku Młodzieży Wiejskiej w każdem mieście wojewódzkiem. Oddanie sprawy w ręce takiego instruktora jest najpewniejszem. Daje on gwarancje, że praca potoczy się we właściwym kierunku, organizacja zaś nie pozwoli pracy tej przerwać w połowie.

Ale instruktor wojewódzki, mając za zadanie opiekę nad pracą w. f. w całem województwie nie podoła trudom, jeżeli nie będzie miał odpowiednio przeszkolonych pomocników. Pomocnikami jego w pierwszym rzędzie mogliby być instruktorowie powiatowi w. f. i p. w. Dotąd liczba takich instruktorów jest znikoma. Ostatnio powiatowe Komitety W. F. i P. W. zwróciły większą uwagę na tę sprawę i aczkolwiek powoli, lecz zaczyna powstawać coraz zagęszczająca się sieć instruktorów powiatowych wychowania fizycznego.

Jeżeli zwrócimy teraz uwagę na to, że w każdem Kole Młodzieży Wiejskiej na czele sekcji w. f. i p. w. powinien stać ktoś, mogący na miejscu ćwiczenia cielesne prowadzić, to dojdziemy do zagadnienia nieomal

---

okrążeń. Spotykam Peyrony w chwili, kiedy wychodzi z szatni z Pasquet'em. Uderzam małego po ramieniu. „No, krzyknął chłopiec gniewnie, uderzył mnie pan akurat w urażony mięsień“. — Ha, im bardziej staje się Peyrony „materjałem“ na wielkiego sportowca, tembardziej jest niedotykalny. Od kiedy Pasquet mówi o nim, że **interpretuje** bieg — czuję się takim małym... Peyrony cierpi od ustawicznych bólów mięśniowych i wciąż przewiązuje sobie wielkiemi bandażami mięśnie ramion i nóg.

— Więc już dobrze? — zapytuję.

— Tak. Dobrze. Ale wymiotowałem.

Dostrzegam wtedy w kącikach jego oczu małe krople wody, które zjawiają się w chwilach wielkiej trwogi czy niepokoju. Ta fałszywa łza najlepiej świadczy o wrażliwości małego Peyrony.

Przebiegł ostatnie sto metrów w swym drugim biegu przy najwyższem napięciu nerwów. Stąd — to ogromne wzburzenie wewnętrzne. I ja również, kiedy byłem w jego wieku, z podobnej przyczyny któregoś dnia wymiotowałem. Ale nie stało się to z racji biegu na 500 metrów.

Peyrony opowiadał:

— Kiedy przebiegłem połowę dystansu — dwa słupki mety wydały mi się dziwnie niewyraźne. Na 400 metrach już nic nie widziałem. Miałem nogi podcięte. Nie zdawałem sobie sprawy z tego, gdzie jestem.

Pasquet uważał, że chłopak był nierozsądny, lecz pomimo to sam dumny był z niego.

— Zobaczysz, co ten chłopak pokaże w czerwcu, mówił o nim z dumą.

Ha, będziemy razem redagowali komunikaty prasowe. „Młody biegacz, Peyrony, jeden z najlepszych w swojem pokoleniu... wspaniała przyszłość... już dziś więcej, niż nadzieja...“. Zresztą, Pasquet, wielki trener, oświadcza, że stawia na niego.

— Czy tymi sportowcami też się zachwycasz?

Z poza grupy drzew patrzyliśmy na grające w piłkę nożną dwie drużyny. Po paru minutach obserwacji uczułem nudę. Gra była zgoła przeciętna i monotonna. Pociągnąłem za ramię Peyrony.

— Nie patrz na to. Nieciekawe i ckliwe.

Znajduję w sobie jakiś smutek, jakąś nagłą depresję, jak ktoś, kto długo pozostawał zanurzony w wodzie. Szukam na szpaltach „L'Auto“ nazw grających drużyn. Peyrony czyta, siedząc za mną, z brodą opartą na mojem ramieniu.

Przezwyciężając swą nieśmiałość, pytam:

— Słuchaj, gdyby tak twoja przyjaciółka, a nie matka, przyszła na stadjon popatrzeć, jak biegasz, czy mógłbyś jeszcze lepiej przebiec tych 500 metrów?

— Być może, nie umiem narazie zdać sobie z tego sprawy.

Peyrony ma więc przyjaciółkę. Porozumiejmy się. Znów pytam:

— Czy utrzymujesz z nią bliższe stosunki?

— Ależ nie, odpowiada żywo, nawet nie myśleliśmy o tem. Chodzimy razem na spacery...

— Czy chodzicie wieczorami?

— Wieczorami — nie. Muszę przecież chodzić wcześnie spać ze względu na sport, w którym chcę mieć wyniki.

D. c. n.

najistotniejszego — konieczności szkolenia instruktorów w. f. dla wsi.

Praca wieśniaka, najbardziej intensywna i absorbująca w miesiącach letnich, nie pozwala na obsyłanie wakacyjnych kursów i obozów — wskutek tego przepada jeden ze sposobów zwiększania ilości przeszkolonych odpowiednio ludzi.

Jest rzeczą konieczną organizowanie przez władze:

a) kursów w. f., conajmniej 6-o-tygodniowych w jesieni specjalnie przeznaczonych dla instruktorów wiejskich, oraz

b) obozów 4-o-tygodniowych w czerwcu — dla liczniejszych rzesz młodzieży wiejskiej.

Załatwienie powyższych dwóch punktów należałoby do władz centralnych.

Komitety zaś powiatowe w. f. i p. w. mogłyby się może najbardziej sprawie krzewienia w. f. na wsi przysłużyć przez

a) obsadzanie stanowisk powiatowych instruktorów w. f.

b) dostarczanie sprzętu i ekwipunku sportowego ćwiczącym na wsi.

Następną sprawą po załatwieniu zagadnienia szkolenia instruktorów dla wsi jest kwestja **ośrodków ćwiczebnych.** Tworzenie odrębnych klubów czy kółek sportowych na wsiach nie wydaje mi się właściwem z powodu braku odpowiednich ludzi do prowadzenia pracy w takich klubach, prócz tego zainteresowania wśród młodzieży wiejskiej są jeszcze zbyt mało zróżniczkowane, aby można było zebrać odpowiednią ilość osób, któreby chciały należeć do zespołów o charakterze specjalnym.

Za najbardziej właściwy sposób rozpowszechnienia w. f. na wsi uważam więc **oparcie tej sprawy o Koła Młodzieży Wiejskiej.** Jak już wspomniałem, Związki Młodzieży Wiejskiej zajmują się temi kwestjami i to jest jeden z poważnych argumentów na poparcie mojego twierdzenia.

Pozatem Koła Młodzieży Wiejskiej, prowadząc różnorodne prace rolnicze, kulturalno-oświatowe i t. d. dostarczać będą swym członkom jaknajwięcej możliwości do rozwijania się wszechstronnego.

Pisząc w piśmie sportowem kobiecem, zaznaczyć muszę, że w. f. dla kobiet na wsi organizacyjnie zawiera się całkowicie w ogólnych ramach, poruszonych powyżej.

Narazie o jakiejkolwiek odrębności organizacyjnej na wsi mowy być nie może, głównie z powodu całkowitego braku instruktorek. To też równolegle z kształceniem instruktorów mężczyzn, należałoby się zająć kształceniem instruktorek.

Adam Miłobędzki.

Z MIĘDZYNARODOWEGO SPORTU KOBIECEGO

W dniu 12 b. m. odbył się w Bolonji pod przewodnictwem p. Milliat międzynarodowy kongres Kobiecej Federacji Lekko-atletycznej.

Po ożywionej dyskusji kongres zdecydował wziąć udział w igrzyskach olimpijskich w 1923 roku w Los Angeles. W kongresie udział brali delegaci 6 państw europejskich, reprezentujący 13 państw.

Kongres zatwierdził następujące światowe rekordy kobiece:

100 metrów — Robinson (St. Zj.) 12,2 sek.; 800 metr. — Radke (Niemcy) — 2 m., 16,8 sek.; 4 x 100 mtr. — Kanada— 48,4 sek.; 10 x 100 mtr. — London Olympie — 2 m., 8,4 sek.; skok wzwyż — Catheruvod (Kanada) — 1 m., 59,5 cmt.; 80 mtr. przez płotki — Sychrowa (Czechy) — 12,2 sek.; skok wdal — Hitomi (Japonja) 5 m. 98 cmt.; rzut oszczepem — Argus (Niemcy) — 38 mtr. 39 cmt.; pchnięcie kulą — Olly (Niemcy) — 12 mtr. 48 cmt.

Z okazji Kongresu odbyły się w Bolonji międzynarodowe kobiece zawody lekkoatletyczne. Wyniki ze względu na początek sezonu dość słabe. Startowały zawodniczki Włoch, Francji, Czech, Austrji i Belgji. Polki udziału nie brały.

Szczegółowe wyniki:

Skok wzwyż. 1) Stevens (Belgja) 150 cmt., 2) Laudré (Francja) 145 cmt., 3) Steivier (Włochy) — 136 cmt.

Skok wdal. 1) Wagner (Austrja) 534 cmt., 2) Gagneux (Francja) 515 cmt., 3) Pulazzo (Włochy) 5 mtr.

Rzut dyskiem 1 kg. 1) Perkaus (Austrja) 34 mtr. 11, 2) Vivenza (Włochy) 31 mtr, 92, 3) Venkowa (Czechy) 30 mtr. 20.

Rzut oszczepem. 1) Villiani (Włochy) 29 mtr. 56, 2) Borsani (Włochy) 28 mtr. 69, 3) Bachhelli (Włochy) 28 mtr. 33.

Pchnięcie kulą. 1) Perkaus (Austrja) 10 mtr. 82, 2) Gagneux (Francja) 9 mtr. 86, 3) Wenkowa (Czechy) 9 mtr. 83.

Bieg 80 metrów. 1) Gagneux (Francja) 10,4 sek., 2) Vellu (Fr.) 10,6 sek., 3) Wagner (Austrja).

Bieg na 800 mtr. 1) Marchini (Włochy) 2 m. 27,8 sek., 2) Bolrochhi (Włochy) 2 m. 29 sek., 3) Olari (Włochy).

Bieg 80 mtr. z płotkami. 1) Barbieri (Włochy) 15 sek., 2) Capozzi (Włochy) 15,2 sek.

Sztafeta 4 x 100. 1) Włochy — 55 sek., 2) Francja.

Zawody wykazały ogromny postęp Włoszek.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.